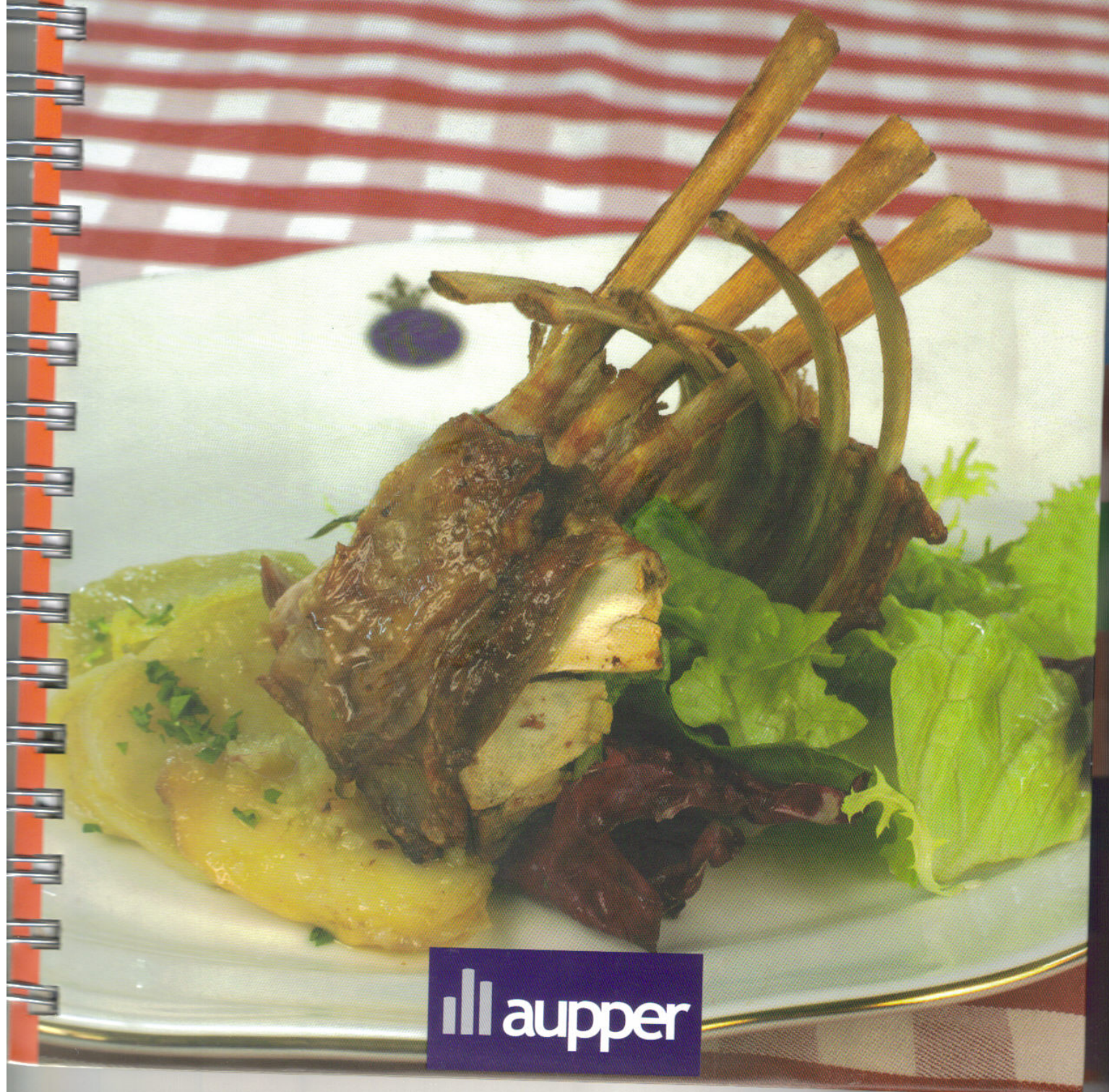


Cocina Exprés

Cocina Sana

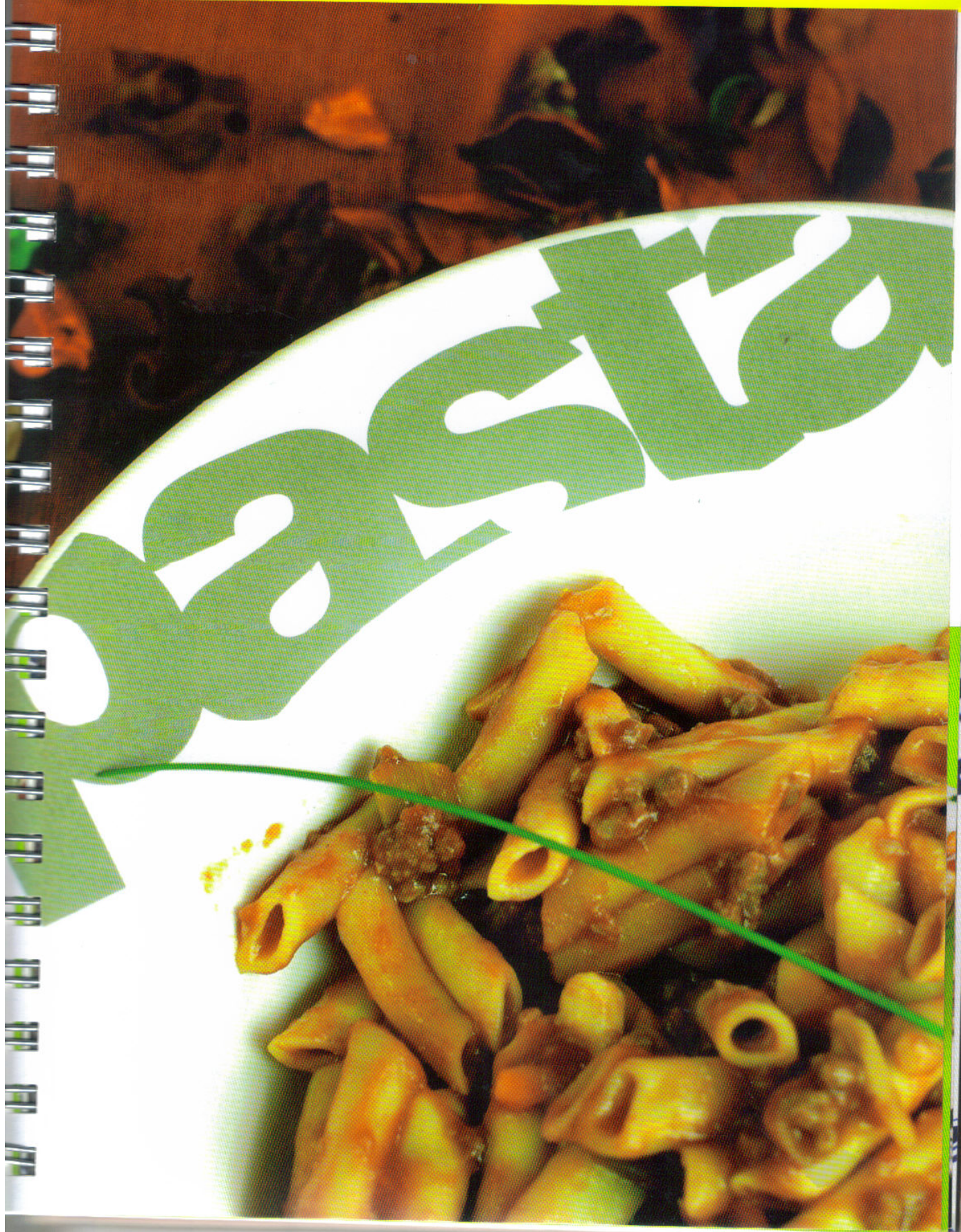


 aupper

Arroces



Entradas y Pastas



**Leer siempre las
instrucciones antes del uso**

**Guardar siempre estas
instrucciones**

AVISO

Se puede programar la comida incluso con 13 horas de antelación. Usted podrá depositar en la cubeta los ingredientes del plato que desee cocinar, elegir el programa correspondiente, y emplear el temporizador de la máquina. Esto le permitirá salir de casa o realizar otras actividades con la seguridad de que la comida estará lista a la hora deseada. Por ejemplo, podrá ir a trabajar por la mañana con la tranquilidad de que a su vuelta tendrá la cena recién hecha.

No usar el temporizador para preparaciones que contengan ingredientes que pudieran deteriorarse si se dejan durante unas horas en un ambiente caliente.



ELABORACIÓN

Introducir en la cubeta la mantequilla y el pollo troceado en el programa 11 con las palas.

Pasados 15 minutos añadir el resto de ingredientes, siendo la leche hirviendo lo último en añadir.

Una vez finalizado el programa, sacar la masa de la cubeta y enfriar.

Una vez fría la masa dar forma y empanar con harina, huevo y pan rallado friéndolas finalmente.

INGREDIENTES

Mantequilla - 100 grs.

Pollo - 200 grs.

Aceite de oliva - 40 mls.

Harina - 150 grs.

Leche - 750 mls.

Caldo de pollo - 250 mls.

Sal - Al gusto

Pimienta blanca - Al gusto

Nuez moscada - Al gusto

DIFICULTAD: MEDIA

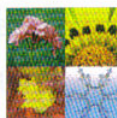
PROGRAMA: 11

PALAS: SÍ



Tiempo:

1 h. y 5 min.



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO

CONSEJO

Se pueden elaborar y salen riquísimas con las sobras de la pechuga de un pollo asado.



Arroz con chipirones, almejas y gambas

ELABORACIÓN

Cortar la verdura finamente.

Limpiar los chipirones y cortarlos en aritos y pelar las gambas.

Meter todos los ingredientes en la cubeta, a excepción de las almejas.

Cocinar en el **programa 12** durante **40 minutos**.

Cuando resten 20 minutos para el final incorporar las almejas y dejar que termine la elaboración.

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.
Chipirones - 300 grs.
Almejas - 250 grs.
Gambas - 250 grs.
Pimiento verde - 75 grs.
Pimiento rojo - 75 grs.
Ajo - 10 grs.
Aceite - 40 mls.
Caldo de pescado - 700 mls.

DIFICULTAD: MEDIA

PROGRAMA: 12

PALAS: NO



Tiempo:

40 minutos



Temporada:
VERANO



Bebida:
ROSADO

CONSEJO

La calidad del resultado depende de la calidad del agua e incluso de la altitud en la que se cocine.



Ensalada de arroz al curry con pollo

INGREDIENTES

Arroz - 300 grs.
 Pollo - 200 grs.
 Curry - 10 grs.
 Lechuga - 100 grs.
 Mahonesa - 50 mls.
 Agua - 600 mls.
 Aceite - 30 mls.

DIFICULTAD: MEDIA
 PROGRAMA: 12
 PALAS: NO

ELABORACIÓN

Cortar el pollo y añadir en la cubeta junto con el arroz, el aceite, el agua y el curry.

Seleccionar el **programa 12** durante **40 minutos**, sacar el arroz y el pollo y refrescar.

Engrasar un molde con un poco de aceite rellenar de arroz, emplatar y acompañar con lechuga en juliana, aliñando todo con una salsa ligera de mahonesa.



Tiempo:
40 minutos



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO

CONSEJO

El curry puede tener diferente color de uno a otro, depende de los ingredientes que se utilicen para su elaboración.

Ensalada de macarrones

INGREDIENTES

Macarrones - 300 grs.
 Agua - 600 mls.
 Cogollos de Tudela - 3 uds.
 Tomate - 250 grs.
 Aceituna - 100 grs.
 Jamón york - 100 grs.
 Espárrago conserva - 200 grs.
 Atún en aceite - 200 grs.
 Mahonesa - 300 mls.
 Sal - Al gusto

DIFICULTAD: MEDIA
 PROGRAMA: 12
 PALAS: NO

CONSEJO

Se puede dar un toque de color a la mesa, disponiendo unos macarrones de colores o de formas.

ELABORACIÓN

Cocer los macarrones en la cubeta junto con el agua y la sal (también se puede utilizar pasta de verduras).

Seleccionar el **programa 12** durante **50 minutos**, cuando finalice sacar y refrescar.

Confeccionar la ensalada con el resto de ingredientes, colocando los cogollos en forma de cruz en el plato y en el centro la pasta con el resto de ingredientes en dados y aliñados con una salsa ligera de mahonesa.



Tiempo:
50 minutos



Temporada:
VERANO



Bebida:
ROSADO

Arroz cremoso con mejillones y calamares

5 58

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.
Caldo de pescado - 600 mls.
Pimiento rojo - 60 grs.
Pimiento verde - 60 grs.
Cebolla - 60 grs.
Calamares - 225 grs.
Mejillones - 200 grs.
Almejas - 100 grs.
Aceite 0,4º - 25 mls.
Nata - 40 mls.

DIFICULTAD: MEDIA

PROGRAMA: 12

PALAS: NO



Tiempo:

1 h. y 10 min.



Temporada:

TODAS



Bebida:

ROSADO

ELABORACIÓN

Introducir todas las verduras troceadas en la cubeta.

Seleccionar el **programa 12** cocinar durante **30 minutos**.

Transcurrido el tiempo, añadir el resto de los ingredientes y cocinar en el mismo programa durante **40 minutos** más.

CONSEJO

Para reconocer si existe algún mejillón en mal estado, se echará una cebolla al agua mientras cuecen. Si la cebolla se pone negra hay algún mejillón malo y hay que tirarlos.



Ensalada de pasta con langostinos

25



Tiempo:
55 minutos



Temporada:
PRIMAVERA



Bebida:
ROSADO

ELABORACIÓN

Cortar la lechuga en juliana y pelar los langostinos.

Seleccionar el **programa 12** durante **40 minutos** y añadir la pasta con el agua y dejar cocinar.

Una vez cocinada escurrir y añadir nuevamente en la cubeta junto con los langostinos pelados y cocinar durante **15 minutos** en el **programa 12**.

Añadir el tomate en dados y emplatar sobre la lechuga, aliñando con el aceite, el vinagre y la sal.

INGREDIENTES

Tagliatelle - 400 grs.

Langostinos - 350 grs.

Aceite - 75 mls.

Tomate en dados - 100 grs.

Lechugas variadas - 200 grs.

Vinagre de módena - 40 mls.

Agua - 600 mls.

DIFICULTAD: MEDIA

PROGRAMA: 12

PALAS: NO

CONSEJO

Es una de las recetas más originales de pasta, fácilmente combina con ingredientes como atún, pollo, patas de cangrejo, o lo que más le guste a cada uno.

Ensalada templada de cogollos y sepia



Tiempo:
55 minutos



Temporada:
PRIMAVERA



Bebida:
ROSADO

ELABORACIÓN

Limpiar la sepia envolver en papel film, congelar y una vez congelado cortar lo mas fino posible a lo largo como si fuesen tallarines.

Cortar los pimientos en tiras y juntar con la sepia, el ajo y el aceite en la cubeta.

Seleccionar el **programa 12** durante **55 minutos**.

Una vez finalizado añadir el perejil picado, el vinagre y las aceitunas y colocar templado sobre los cogollos.

INGREDIENTES

Sepia - 300 grs.

Ajo - 20 grs.

Perejil picado - 5 grs.

Pimienta negra molida - Al gusto

Sal - Al gusto

Pimiento del piquillo - 6 uds.

Cogollo de tudela - 4 uds.

Aceite de oliva - 50 mls.

Aceitunas - 50 grs.

Vinagre - 15 mls.

DIFICULTAD: MEDIA

PROGRAMA: 12

PALAS: NO

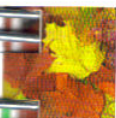
CONSEJO

Este es un perfecto entrante ya que es un plato muy ligero, sin grasas.

Arroz cremoso con trigueros y calabaza



Tiempo:
40 minutos



Temporada:
OTOÑO



Bebida:
TINTO



ELABORACIÓN

Cortar el espárrago triguero en trozos (4 ó 5 trozos por espárrago) y cortar la calabaza en bastones. Picar el ajo finamente.

Introducir todos los ingredientes en la cubeta y cocinar en el **programa 12** durante **40 minutos**.

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.
Espárrago triguero - 300 grs.
Calabaza - 250 grs.
Ajo - 15 grs.
Caldo de verduras - 600 mls.
Nata - 100 mls.
Sal - Al gusto

DIFICULTAD: MEDIA
PROGRAMA: 12
PALAS: NO

CONSEJO

Esta receta es rica espárragos, que contienen aceites esenciales sulfurados, muy beneficiosos para la salud.

Arroz integral caldoso con setas



Tiempo:
1 h. y 25 min.



Temporada:
OTOÑO



Bebida:
ROSADO

ELABORACIÓN

Picar finamente todas las verduras.

Meter todo a la cubeta.

Programar el **programa 12** durante **1 hora y 25 minutos**.

INGREDIENTES

Arroz integral - 400 grs.
Agua - 1,1 litros
Cebolla - 100 grs.
Pimiento verde - 80 grs.
Pimiento rojo - 80 grs.
Setas - 150 grs.
Aceite - 50 mls.
Sal - Al gusto

DIFICULTAD: FÁCIL
PROGRAMA: 12
PALAS: NO

CONSEJO

Este tipo de arroz se puede elaborar para conservarlo hasta unos días después ya que no se pasa, y es más sabroso que el arroz blanco normal.

Arroz en salsa verde

60

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.
Cebolla - 80 grs.
Ajo - 3 dientes
Tubo calamar - 300 grs.
Almejas - 100 grs.
Aceite oliva - 50 mls.
Sal - Al gusto
Harina - 20 grs.
Agua - 600 mls.
Perejil - 10 grs.

DIFICULTAD: MEDIA
PROGRAMA: 12
PALAS: NO



Tiempo:
40 minutos



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO

ELABORACIÓN

Picar la cebolla, el ajo y el tubo de calamar muy finamente.

Poner todos los ingredientes (salvo las almejas) en la cubeta. Cocinar en el **programa 12** durante **40 minutos**.

Después de **20 minutos** de empezar, meter las almejas y cocinar hasta finalizar el programa.

CONSEJO

A la hora de meter el arroz en la máquina, es bueno hacerlo con una hoja de laurel y cinco o seis pimientas enteras.



Arroz negro

ELABORACIÓN

Limpia bien el calamar y la sepia y cortar en trozos.

Por otro lado, pica el ajo en trozos muy pequeños, los pimientos y el tomate pelado. Todos estos ingredientes introducirlos en la cubeta junto con el aceite y programar el **menú 12** durante **1 hora y 5 minutos**.

Pasados **30 minutos** añadir el agua con la tinta. Cuando falten **20 minutos** para finalizar el programa, incorporar el arroz y las gambas.

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.
Calamar - 250 grs.
Sepia - 500 grs.
Gambas peladas - 100 grs.
Ajo - 2 dientes
Pimiento verde - 100 grs.
Pimiento rojo - 200 grs.
Agua - 800 mls.
Aceite de oliva - 30 mls.
Sal - Al gusto
Tomate maduro - 130 grs.
Tinta de calamar - 3 sobres

DIFICULTAD: MEDIA
PROGRAMA: 12
PALAS: NO



Tiempo:
1 h. y 5 min.

CONSEJO

Una vez elaborado el arroz, éste tiene que reposar unos cinco minutos antes de servir.



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO



Arroz con bacalao y hongos

62

INGREDIENTES

Cebolla - 50 grs.
Zanahoria - 50 grs.
Puerro - 50 grs.
Pimiento verde - 50 grs.
Pimiento rojo - 50 grs.
Arroz - 200 grs.
Agua - 600 mls.
Aceite 0,4º - 1 dl.
Hongos - 50 grs.
Bacalao - 50 grs.

DIFICULTAD: MEDIA
PROGRAMA: 12
PALAS: NO



Tiempo:
40 minutos



Temporada:
OTOÑO



Bebida:
TINTO

ELABORACIÓN

Picar toda la verdura finamente.

Introducir todos los ingredientes en la cubeta salvo el bacalao y los hongos.

Cocinar en el programa 12 durante 30 minutos.

Transcurrido este tiempo, añadir el bacalao y los hongos y cocinar otros 10 minutos en el programa 12.

CONSEJO

Es necesario vigilar el arroz el tiempo de la cocción para que no se llegue a tostar

Paella de sepia y gambas

ELABORACIÓN

Cortar la verdura finamente. Limpiar y cortar la sepia en cuadrados.

Añadir todos los ingredientes a la cubeta y seleccionar el **menú 12** durante **55 minutos**.

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.

Sepia - 400 grs.

Gambas - 250 grs.

Ajo - 10 grs.

Tomate salsa - 50 grs.

Caldo de pescado - 700 mls.

Pimiento rojo - 50 grs.

Azafrán - 5 hilos

Aceite - 80 mls.

Sal - Al gusto

63

DIFICULTAD: MEDIA

PROGRAMA: 12

PALAS: NO



Tiempo:

55 minutos

CONSEJO

Si hace falta añadir más agua al arroz, habrá que tener cuidado de echar agua hirviendo, y echarla uniformemente para no romper la cocción.



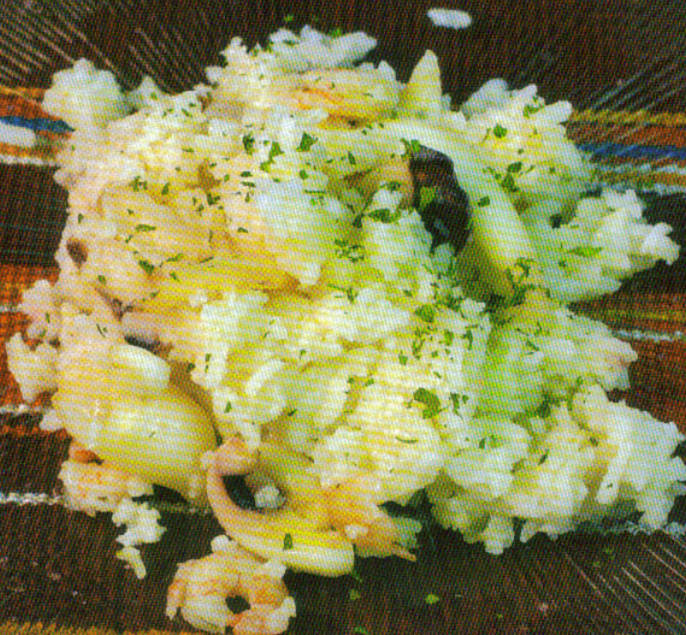
Temporada:

PRIMAVERA



Bebida:

TINTO



Paella de pollo y conejo

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.
Aceite oliva - 200 mls.
Tomate frito - 200 mls.
Ajo - 1 diente
Pollo - 250 grs.
Conejo - 250 grs.
Agua - 800 mls.
Judías verdes - 100 grs.
Azafrán - 10 hebras
Caldo pollo - 1 pastilla
Sal - Al gusto

DIFICULTAD: MEDIA
PROGRAMA: 12
PALAS: NO

ELABORACIÓN

Poner el aceite en la cubeta junto con el ajo rallado, el pollo y el conejo. Mezclar bien. Cocinar en el **menú 12** durante **1 hora y 10 minutos**.

Cuando falten **40 minutos** en la pantalla, abrir la tapa y añadir el arroz, el tomate, el azafrán, las judías, la sal y el agua hirviendo con el caldo de pollo. Mezclar todo bien con una cuchara de madera. Dejar terminar el programa.



Tiempo:
1 h. y 10 min.



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO



CONSEJO

Para que el arroz quede con un sabor perfecto echar un chorro de zumo de limón mientras cuece.

Paella marinera

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.
Guisantes - 80 grs.
Pimiento verde - 80 grs.
Pimiento rojo - 80 grs.
Tomate frito - 100 grs.
Rape - 100 grs.
Merluza - 100 grs.
Almejas - 75 grs.
Mejillones - 75 grs.
Langostinos - 200 grs.
Sal - Al gusto
Aceite oliva - 50 mls.
Agua - 600 mls.

DIFICULTAD: MEDIA
PROGRAMA: 12
PALAS: NO

ELABORACIÓN

Cortar el pimiento muy finamente.

Poner el aceite en la cubeta y añadir el pimiento junto con los guisantes y el tomate frito. Programar el **menú 12** durante **30 minutos**.

Añadir el resto de los ingredientes y volver a programar **30 minutos** más.



Tiempo:
1 hora



Temporada:
VERANO



Bebida:
BLANCO

CONSEJO

En el momento de limpiar los mejillones hay que ponerlos en agua con sal, envolviéndolos para que cuando se choquen no se abran.

Paella valenciana

65



Tiempo:
2 horas



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO

ELABORACIÓN

Precalentar la cubeta en el **menú 12** durante **10 minutos**.

Cortar el tomate y el pimiento verde en dados muy finos, pelar, y despepitar. Cortar las judías en dados grandes y las habas desgranadas. Poner el **programa 12** con **1 hora 50 minutos**.

Añadir el pollo y el conejo troceados y dorar durante **30 minutos** moviendo de vez en cuando para que se doren por igual. Después, añadir el resto de las hortalizas y dejar cocinar durante **20 minutos** más.

Añadir el agua y cocer durante otros **30 minutos**. Luego, añadir el arroz y dejar terminar.

Sacar el arroz una vez que pite para que no se pase de punto.

INGREDIENTES

Pollo - 200 grs.
Conejo - 200 grs.
Judías verdes - 75 grs.
Habas - 50 grs.
Tomate - 200 grs.
Arroz - 400 grs.
Azafrán - Al gusto
Agua - 600 mls.
Sal - Al gusto
Aceite de oliva - 40 mls.
Pimiento verde - 40 grs.

DIFICULTAD: ALTA
PROGRAMA: 12
PALAS: NO

CONSEJO

El punto valenciano se consigue midiendo el arroz por tazas y añadiendo luego el doble o algo menos de líquido.

Paella vegetariana



Tiempo:
1 hora



Temporada:
TODAS



Bebida:
BLANCO

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla, pimiento rojo y verde, puerro y 50 gramos de zanahoria en dados muy finos picados. Pochar en la cubeta en el **programa 12** durante **20 minutos**.

Cortar el resto de las hortalizas en trocitos y añadirlos junto con el arroz y el agua a la cubeta.

Seleccionar el **programa 12** durante **40 minutos**.

INGREDIENTES

Cebolla - 50 grs.
Pimiento rojo - 50 grs.
Pimiento verde - 50 grs.
Puerro - 50 grs.
Zanahoria - 125 grs.
Aceite de oliva - 1 dl.
Arroz - 300 grs.
Guisantes - 75 grs.
Coliflor - 75 grs.
Vainas - 75 grs.
Alcachofas - 75 grs.
Agua - 500 grs.
Sal - Al gusto

DIFICULTAD: MEDIA
PROGRAMA: 12
PALAS: NO

CONSEJO

Si se está cumpliendo una dieta, este plato dobla sus nutrientes gracias a las verduras, y además se puede tomar como plato único.



Arroz a la cubana
Arroz a la jardinera
Arroz a la marinera
Arroz al cabrales
Arroz al curry
Arroz blanco a la española
Arroz blanco con verduras
Arroz caldoso con pimiento
Arroz con bacalao y hongos
Arroz con chipirones, almejas y gambas
Arroz con pollo
Arroz cremoso con mejillones y calamares
Arroz cremoso con trigueros y calabaza
Arroz en salsa verde
Arroz integral caldoso con setas
Arroz negro
Paella de pollo y conejo
Paella de sepia y gambas
Paella marinera
Paella valenciana
Paella vegetariana

Canelones de carne
Canelones de espinacas
Canelones de salmón
Caracoles en salsa de tomate
Cintas al gorgonzola
Cintas verdes con salsa de nueces
Croquetas de jamón
Croquetas de pollo
Encebollado castellano
Ensalada de arroz al curry con pollo
Ensalada de macarrones
Ensalada de pasta con langostinos
Ensalada templada de cogollos y
sepia
Entrante de gambas
Espaguetis con mejillones
Espaguetis con queso
Fideuá
Fusilli con setas
Lasaña boloñesa
Lasaña de atún
Lasaña de verduras
Lazos con jamón y champiñón
Lazos de roquefort
Macarrones con bechamel y/o
chorizo
Macarrones con carne picada
Macarrones con tomate
Macarrones marinero
Migas con chistorra
Nidos de pasta con almejas y
gambas
Pasta a la carbonara
Ravioli con tomate
Raviolis con salsa de espinacas
Raviolis con salsa de queso azul
Revuelto de ajetes con gambas
Revuelto de champiñones
Revuelto de hongos
Risotto de almejas y gambas
Risotto de bacalao y hongos
Risotto de conejo con sus
menudillos
Spaghetti con almejas
Tallarines con gambas
Tallarines con pescado y champis
Tiburones con frutos secos
Tomates rellenos de arroz
Torreznos

Arroz a la cubana

50

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.
Agua - 650 grs.
Cebolla - 50 grs.
Ajo - 1 diente
Salsa de tomate - 50 mls.
Huevo frito - 1 ud.

DIFICULTAD: FÁCIL
PROGRAMA: 12
PALAS: NO



Tiempo:
35 minutos



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla y el ajo muy finamente.

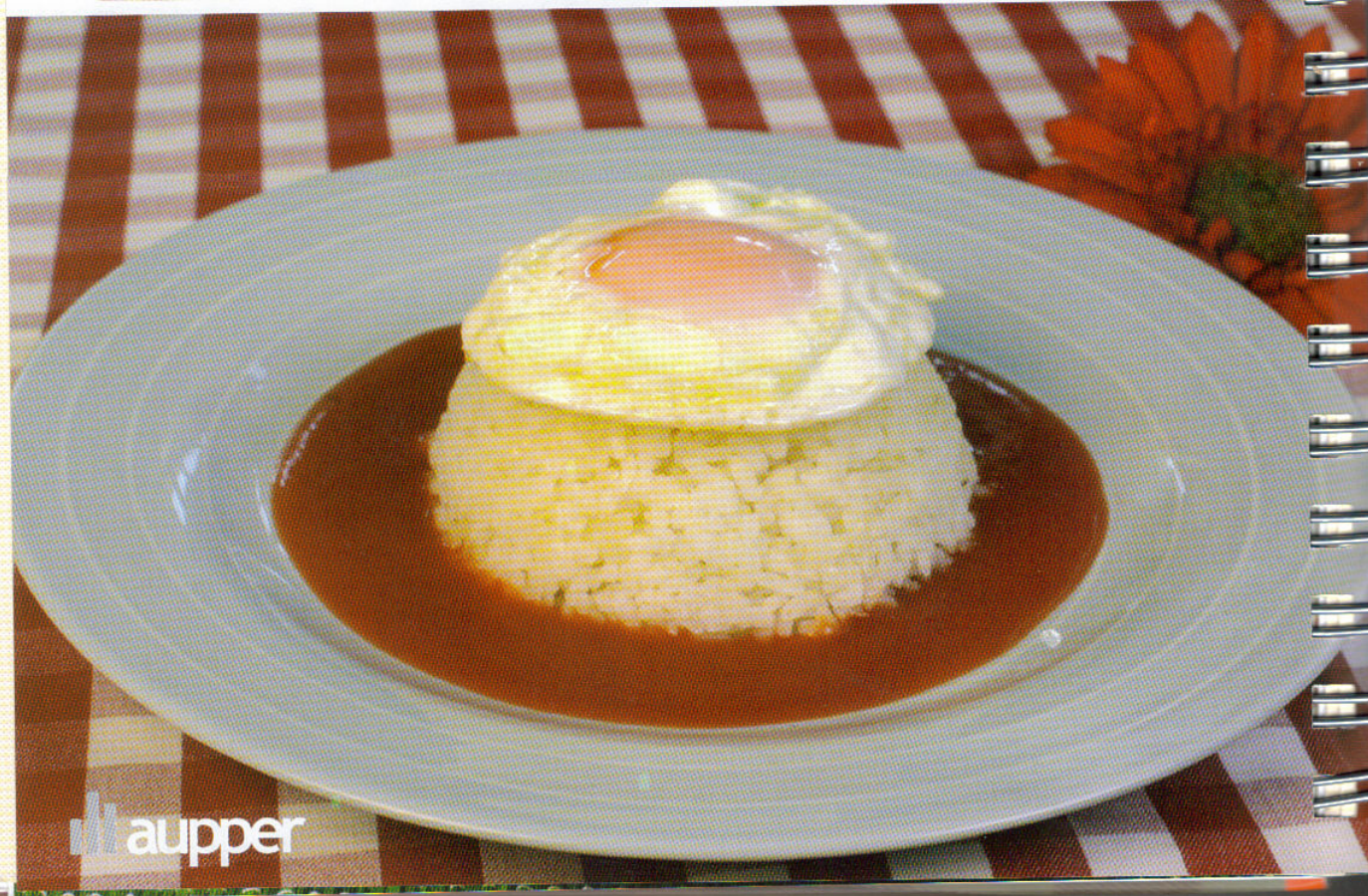
Introducir en la cubeta el arroz junto con la verdura y el agua. Seleccionar el **programa 12** y cocinar durante **35 minutos**.

Una vez finalizado el programa, retirar de la cubeta el arroz.

Para presentar, moldear el arroz y acompañar con salsa de tomate y un huevo frito.

CONSEJO

Este arroz ha de servirse bien seco y el grano bien entero.



Canelones de carne

INGREDIENTES

Canelones precocidos - 12 placas
 Salsa bechamel - 500 mls.
 Carne picada - 500 grs.
 Cebolla - 150 grs.
 Zanahoria - 150 grs.
 Pimiento verde - 100 grs.
 Queso rallado - 100 grs.
 Aceite - 30 mls.
 Sal - Al gusto

DIFICULTAD: MEDIA
 PROGRAMA: 12
 PALAS: NO



Tiempo:
 1 h. y 25 min.



Temporada:
 PRIMAVERA



Bebida:
 BLANCO

ELABORACIÓN

Picar la verdura finamente y añadirla a la cubeta con un poco de aceite. Cocinar en el **programa 12** durante **30 minutos**. Cuando finalice se incorpora la carne picada y sazonada. Continuar en el programa 12, **15 minutos** más.

Después, mezclar con la bechamel y rellenar los canelones con esa mezcla. Cubrir la parte baja de la cubeta con una capa de bechamel y colocar encima una hilera de canelones, y así sucesivamente hasta terminar con los ingredientes y finalizando con una capa de bechamel.

Espolvorear queso rallado por encima y cocinar otros **40 minutos** en el **programa 12**.

CONSEJO

Esta es la receta más común de los canelones, sin embargo se pueden rellenar de sobras de otros platos y elaborar canelones de muchos ingredientes diferentes, según el gusto personal.



COCINA EXPRÉS

NOS ENCONTRAMOS ANTE UNA ESTUPENDA REVOLUCIÓN TECNOLÓGICA QUE ES LA COCINA RÁPIDA EN CASA.

GRACIAS A LA NUEVA COCINA EXPRÉS PODRÁS DEGUSTAR HASTA 400 RECETAS DISEÑADAS EXPRESAMENTE PARA SU ELABORACIÓN EN ESTA MAGNÍFICA MÁQUINA.

EN ESTOS TIEMPOS DE ESTRÉS Y FALTA DE TIEMPO, LA COCINA EXPRÉS SE CONVIERTE EN EL MEJOR ALIADO TANTO DE LOS MEJORES CHEFS, COMO DE LOS MENOS DADOS A LA COCINA.

EL LIBRO COCINA EXPRÉS AYUDA A LA PERFECTA ELABORACIÓN Y ACABADO DE LOS DIFERENTES PLATOS, PERO HEMOS QUERIDO IR MÁS ALLÁ INCLUYENDO LOS MEJORES CONSEJOS PARA LA MÁS FÁCIL ELABORACIÓN DE LAS RECETAS, ASÍ COMO SU TEMPORADA Y LA BEBIDA MÁS IDÓNEA PARA CADA UNA.



Arroz a la jardinera



Tiempo:
45 minutos



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO



ELABORACIÓN

Ponemos en la cubeta el ajo picado, el aceite y todas las verduras troceadas junto con la sal, y lo dejamos durante **15 minutos** en el **programa 12**.

Una vez transcurrido este tiempo, añadimos el arroz el agua y la sal y lo dejamos por un espacio de **30 minutos** en el **programa 12**.

CONSEJO

Para que el arroz quede desgranado y en su punto, echarle en el momento de empezar a cocer unas gotas de limón.

INGREDIENTES

Arroz - 300 grs.
Guisantes - 50 grs.
Zanahoria - 50 grs.
Cebolla - 50 grs.
Pimiento verde - 50 grs.
Pimiento rojo - 50 grs.
Calabacín - 50 grs.
Berenjena - 50 grs.
Sal - Al gusto
Aceite oliva - 1 dl.
Agua - 600 mls.
Ajo - 2 dientes

DIFICULTAD: FÁCIL

PROGRAMA: 12

PALAS: NO

Arroz blanco a la española



Tiempo:
35 minutos



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO

ELABORACIÓN

Cortar ajo muy finamente. Introducir en la cubeta el arroz junto con el ajo y el agua. Seleccionar el **programa 12** y cocinar durante **35 minutos**.

Una vez finalizado el programa, retirar de la cubeta el arroz.

Para presentar, moldear el arroz.

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.
Agua - 650 grs.
Ajo - 10 grs.

DIFICULTAD: FÁCIL

PROGRAMA: 12

PALAS: NO

CONSEJO

Para la mejor conservación del arroz, guardarlo en recipientes herméticamente cerrados y secos.

Canelones de espinacas

17

ELABORACIÓN

Mezclar las espinacas con un poco de bechamel y rellenar los canelones con la mezcla. A continuación, cubrir la base de la cubeta con una capa de bechamel y colocar encima una hilera de canelones. Operar así, sucesivamente, hasta terminar los ingredientes y finalizando con bechamel.

Espolvorear por encima el queso rallado y cocinar en el **programa 12** durante **40 minutos**.

INGREDIENTES

Canelones precocidos - 12 placas

Salsa bechamel - 500 mls.

Tomate frito - 200 grs.

Espinacas - 400 grs.

Queso rallado - 100 grs.

DIFICULTAD: MEDIA

PROGRAMA: 12

PALAS: NO



Tiempo:
40 minutos



Temporada:
OTOÑO



Bebida:
ROSADO

CONSEJO

Las espinacas deberán estar bien picadas, así el sabor de las mismas se difuminará, y el regusto será mayor.



 aupper

Disfrute ya de la comida sana y sabrosa sin tener que cocinar

Antes de utilizar la **Cocina Express** por primera vez, se recomienda que leas por entero las instrucciones de este manual.

Con la **Cocina Express** podrás hacer infinidad de recetas, tanto platos salados como dulces y panes. Desde recetas de pescados, hasta verduras, asados, bombones, bollería y panadería.

Con la **Cocina Express** se acompaña un extenso libro de recetas. Puedes adaptar estas recetas a tus gustos y ampliarlas con tus propios conocimientos. **No olvides que es la Cocina Express quien se adapta a ti y no al revés.** Si hacen modificaciones de las recetas, la primera vez controla el tiempo para que estén a gusto.

Comprobarás lo fácil de su manejo y la cantidad de tiempo que ahorrarás. Además, prácticamente no tendrás que limpiar ni fregar nada.

Podrás ordenar que tu receta acabe a una determinada hora, oprimirás un botón y literalmente podrás irte de casa con la seguridad de que a la hora programada tu receta estará lista y en su punto.

Observarás que tus alimentos se cocinan de forma **sana y natural** con un sabor como el de la cocina antigua. No tendrá malos olores ni humos ni grasa.

Con una capacidad de 3 litros, cocinarás de 6 a 8 raciones o más. Pero podrás hacer menos cantidad sin variar prácticamente los tiempos indicados en la receta. Sin ruidos ni vibraciones, la Cocina Express es tan resistente que podrás utilizarla tres, cuatro o cinco veces diarias. Gracias a su magnífico aislamiento, que hace funcionar sus resistencias mínimamente, su consumo eléctrico es inapreciable.

Para **insertar** la cubeta en la **Cocina Express**, colócala sobre el depósito destinado a generar vapor y mediante un pequeño giro fijala bien. En el borde de la cubeta está indicado el giro que hay que darle con unas flechas.

Si la receta requiere mezclar, recuerda siempre insertar la **pala de amasar** en su sitio, dentro de la cubeta. Después añade los ingredientes, todo ello **ANTES** de introducir la cubeta en la máquina.

Lleva siempre **guantes** a la hora de sacar la cubeta. Evitarás quemaduras. En panes y bizcochos, zarandea un poco la cubeta y ayuda a desprenderse la pala de amasar de la masa horneada, moviendo un poco la palomilla situada en la parte superior de la base. Si se quedara incrustada en la masa horneada despréndela con un utensilio de madera, nunca metálico.

Descripción del aparato

- A - Asa de la tapadera
- B - Tapadera
- C - Boquillas
- D - Portilla
- E - Lista de programas
- F - Pantalla electrónica
- G - Comandos
- H - Bandeja
- I - Mango de la bandeja
- L - Pala
- M - Cuchara dosificadora
- N - Medidor
- O - Cuerpo del aparato
- P - Interruptor ON/ OFF



Arroz a la marinera

52

INGREDIENTES

Arroz - 100 grs.
Hueso de rape - 1 und.
Sepia - 100 grs.
Almejas - 100 grs.
Tomate - 100 grs.
Ajo - 1 diente
Perejil - al gusto
Aceite de oliva suave - 20 mls.
Azafrán - Al gusto
Agua - 600 mls.

DIFICULTAD: FÁCIL

PROGRAMA: 12

PALAS: NO



Tiempo:

1 h. 30 min.



Temporada:
TODAS



Bebida:
ROSADO

ELABORACIÓN

Ponemos en la cubeta el hueso de rape, las almejas y el agua.

Programa 12 durante 50 minutos.

Cuando acabe el tiempo colamos el caldo resultante y lo reservamos.

Cortamos la sepia en dados, el ajo finamente y el tomate también cortado muy finamente. Los introducimos en la cubeta con el aceite, el arroz y el caldo de pescado que teníamos reservado. **Programa 12 durante 40 minutos.**

Decorar con perejil picado.

CONSEJO

En cuanto a la presentación, es preferible mostrar los mariscos con una sola cáscara



ilupper

Canelones de salmón

INGREDIENTES

Salmón - 400 grs.
 Pasta de canelones - 20 láminas
 Bechamel ligera - 500 mls.
 Salsa de tomate - 150 mls.
 Harina - 50 grs.
 Cebolla - 100 grs.
 Leche - 250 mls.
 Mantequilla - 60 grs.
 Sal - Al gusto

DIFICULTAD: ALTA
PROGRAMA: 11/12
PALAS: SÍ/NO

CONSEJO

Es habitual acompañar los canelones rellenos de pescado con una salsa española, una salsa de camarones, o una salsa a la Soubise.

ELABORACIÓN

Seleccionar el **programa 11** con **palas**, añadir a la cubeta la mantequilla y la cebolla cortada en dados muy finitos, pasados **10 minutos** añadir el salmón troceado en dados finos y sin espinas. Añadir la leche previamente hervida y dejar finalizar el programa. Sacar la farsa de la cubeta y dejar enfriar (será más fácil para rellenar).

Cocer la pasta de los canelones y rellenarlos con el relleno de salmón.

Poner en la base de la cubeta salsa de tomate, encima los canelones y salsear por encima con la salsa bechamel.

Seleccionar el **programa 12** durante **40 minutos**.



Tiempo:
1 h. y 15 min.



Temporada:
PRIMAVERA



Bebida:
ROSADO



Encebollado castellano

INGREDIENTES

Cebolla - 750 grs.
 Patata - 750 grs.
 Aceite de oliva - 200 mls.
 Pimentón dulce - Al gusto
 Pimienta blanca - Al gusto
 Sal - Al gusto

DIFICULTAD: FÁCIL
PROGRAMA: 12
PALAS: NO

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla en juliana.

Pelar las patatas y picar como para tortilla.

Introducir todos los ingredientes en la cubeta y mezclar bien con una cuchara de madera.

Seleccionar el **programa 12** y cocinar durante **1 hora y 50 minutos**.



Tiempo:
1 h. y 50 min.



Temporada:
OTOÑO



Bebida:
TINTO

CONSEJO

Si no se quiere llorar al cortar las cebollas, se deberán echar unas gotas de vinagre encima de la mesa en la que se vaya a cocinar.



Instrucciones

Advertencias importantes

Cuando se usan aparatos eléctricos hay que tomar las adecuadas precauciones:

- Controlar que la tensión indicada en el producto corresponda al de vuestro suministro.
- Colocar el aparato en una superficie sólida, plana y resistente al calor; y cercano a una toma de corriente.
- No dejar nunca el aparato al alcance de los niños.
- Tener siempre el aparato lejos de los bordes de la superficie de trabajo.
- No dejar el aparato expuesto a agentes atmosféricos (lluvia, viento...)
- Durante su uso, situar el aparato sobre una superficie horizontal y estable.
- No tocar superficies calientes, usar guantes de horno o trapos de cocina plegados.
- Dejar por lo menos 5 centímetros alrededor de la máquina para permitir la ventilación y no tapar por ninguna razón las boquillas para el vapor.
- No introducir las manos o los dedos en el recipiente durante el funcionamiento del aparato.
- El cable de conexión tiene que unir la toma a la base del aparato sin que sean sometidos a una excesiva tensión.
- Colocar el cable de conexión de modo que no quede colgando sobre la zona de trabajo, para evitar tropezar accidentalmente con él.
- No apoyar el aparato encima o cerca de fuentes de calor como hornos de gas o eléctricos, que podrían dañar el cable eléctrico.
- No usarlo cerca o debajo de cortinas, aparadores o cualquier otro objeto que corra riesgo de quemarse o incendiarse.
- Para evitar descargas eléctricas, no hay que sumergir el cable o el enchufe en agua.
- No usar el aparato con las manos mojadas o húmedas.
- No usar la máquina como depósito.
- No usar accesorios o partes diferentes de la que suministra el fabricante.
- Esta máquina no se tiene que usar con objetivos diferentes al suyo específico y está destinada a un empleo exclusivamente doméstico.

- Quitar siempre el enchufe de la toma cuando el aparato no esté en funcionamiento, durante la instalación de partes accesorias, mientras se limpia o durante la manifestación de cualquier interrupción del funcionamiento.
- Limpiar la parte externa del aparato sólo con un paño humedecido. Lavar a mano la bandeja, el cuchillo amasador, el medidor y la cuchara dosificadora usando una solución detergente no agresiva; aclarar y secar completamente. No limpiar con materiales abrasivos.
- La superficie para cocinar tiene que estar situada en la posición correcta antes de poner en funcionamiento el aparato.
- Desenchufar la toma antes de quitar la bandeja.
- Prestar extrema atención cuando se quite alguna parte con zonas calientes.
- Si el cable del enchufe está dañado: para su sustitución hay que dirigirse al fabricante, a su representante o a una persona con cualificación análoga para prevenir cualquier riesgo.
- Para mantener de la mejor manera el contenedor, de vez en cuando lavar bien y untar con aceite.
- **¡ATENCIÓN!** Desconectar siempre el aparato cuando no esté en marcha.
- No sumergir el aparato en agua u otros líquidos. Para la limpieza usar un paño húmedo.
- El empleo de alargadores no autorizado por el fabricante del aparato puede provocar daños y accidentes.
- Este aparato está conforme a la directiva CEE 89/ 336 relativa a la compatibilidad electromagnética.
- Si decidiera deshacerse de este aparato, aconsejamos cortar el cable de la alimentación para que sea inutilizable. Se aconseja además, hacer inocuas aquellas partes del aparato que puedan representar un peligro, especialmente para los niños que podrían usar el aparato para sus juegos.
- Los elementos de embalaje no se tienen que dejar al alcance de los niños ya que son

Caracoles en salsa de tomate

19

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla muy fino.

Cortar en dados el chorizo y el jamón.

Introducir todos los ingredientes en la cubeta y seleccionar el **programa 12** durante **1 hora**.

A la terminación del programa, sacar de la cubeta y presentar.

INGREDIENTES

Caracoles - 500 grs.

Tomate triturado - 300 grs.

Cebolla - 100 grs.

Jamón - 75 grs.

Chorizo - 75 grs.

Guindilla - 15 grs.

Caldo de carne - 100 c.c.

Aceite - 25 grs.

DIFICULTAD: FÁCIL

PROGRAMA: 12

PALAS: NO



Tiempo:

1 hora



Temporada:

PRIMAVERA



Bebida:

TINTO

CONSEJO

Lo más importante de los caracoles es su limpieza, ya que es necesario que expulsen la baba. Antes de cocinarlos asegúrese de haber realizado varios lavados. Los mejores caracoles son los de viña.

Arroz al cabrales

ELABORACIÓN

Picar todas las verduritas en dados muy finos.

Añadir todos los ingredientes en la cubeta y seleccionar el **programa 12, 40 minutos** de cocción.

Mover de vez en cuando al principio con una cuchara de madera para que el queso cabrales se funda más fácilmente y dé sabor por igual a todo el arroz.

INGREDIENTES

Arroz - 300 grs
Queso cabrales - 100 grs
Cebolla - 50 grs
Pimiento rojo - 50 grs
Pimiento verde - 50 grs
Zanahoria - 50 grs
Puerro - 50 grs
Agua - 500 ml
Sal - Al gusto

DIFICULTAD: MEDIA
PROGRAMA: 12
PALAS: NO



Tiempo:
40 minutos



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO

CONSEJO

Puede ocurrir que el arroz se haya endurecido, esto es por sazonarlo a destiempo. Para que no vuelva a pasar hay que añadir la sal cuando el arroz esté casi hecho.



Cintas al gorgonzola

INGREDIENTES

Cintas - 500 grs.
Queso gorgonzola - 150 grs.
Nata líquida - 400 grs.
Aceite de oliva - 50 mls.
Zumo de limón - 20 mls.
Sal - Al gusto
Pimienta blanca - Al gusto
Vino blanco - 100 mls.

DIFICULTAD: MEDIA
PROGRAMA: 12
PALAS: NO



Tiempo:
50 minutos



Temporada:
OTOÑO



Bebida:
ROSADO

ELABORACIÓN

Introducir todos los ingredientes en la cubeta y cocinar en el **programa 12** durante **50 minutos**.

Mover un par de veces durante la elaboración.

CONSEJO

La salsa de queso puede que quede demasiado espesa, en este caso, añadirle un poco de leche o crema y remover.



Arroz al curry

! 54

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.
Piñones - 100 grs.
Cebolla - 170 grs.
Ajo - 1 diente
Curry en polvo - 10 grs.
Aceite oliva - 40 ml.
Laurel - 1 hoja
Caldo de carne - 1 pastilla
Sal - Al gusto
Agua - 800 ml.

DIFICULTAD: MEDIA
PROGRAMA: 12
PALAS: NO



Tiempo:
45 minutos



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO

ELABORACIÓN

Picar el ajo y la cebolla muy finamente. Poner todos los ingredientes en la cubeta.

Cocinar en el **programa 12** durante **45 minutos**.

CONSEJO

En occidente es raro encontrar curry puro, se encuentra polvo de curry mezclado con condimentos como pimienta, canela, albahaca, o incluso mostaza.



Cintas verdes con salsa de nueces

21

ELABORACIÓN

Picar el puerro y las nueces.

Introducir todo a la cubeta. Reservar unas nueces para decorar.

Programar en el **programa 12** durante **55 minutos**.

Mover un par de veces durante la elaboración.

Nada más concluir servir y decorar con las nueces reservadas.

INGREDIENTES

Cintas verdes - 400 grs.

Queso Rallado - 100 grs.

Nata líquida - 600 mls.

Puerro - 60 grs.

Nueces - 150 grs.

Pimienta blanca - Al gusto

Sal - Al gusto

Agua - 250 mls.

DIFICULTAD: MEDIA

PROGRAMA: 12

PALAS: NO



Tiempo:

55 minutos



Temporada:

TODAS



Bebida:

TINTO

CONSEJO

Los frutos secos son muy ricos en todos los platos, ya que son energéticos, y constituyen una excelente fuente de vitamina E.



 **aupper**

Arroz blanco con verduras

ELABORACIÓN

Cortar todas las verduras en daditos pequeños.

Añadir todos los ingredientes en la cubeta y seleccionar el programa 12.

Tiempo de cocción 40 minutos.

INGREDIENTES

Arroz - 300 grs.
Zanahoria - 100 grs.
Vainas - 100 grs.
Calabacín - 100 grs.
Pimiento verde - 75 grs.
Pimiento rojo - 75 grs.
Caldo de verduras - 600 mls.
Aceite - 50 mls.
Sal - Al gusto

DIFICULTAD: FÁCIL
PROGRAMA: 12
PALAS: NO



Tiempo:
40 minutos



Temporada:
PRIMAVERA



Bebida:
ROSADO

CONSEJO

Si ha dejado para el día siguiente, es bueno antes de calentarlo añadir un chorrito de leche para que no esté tan seco.



Croquetas de jamón

INGREDIENTES

Mantequilla - 100 grs.
 Cebolla - 80 grs.
 Aceite de oliva - 40 mls.
 Harina - 150 grs.
 Leche - 750 mls.
 Caldo de jamón - 250 mls.
 Sal - Al gusto
 Pimienta blanca - Al gusto
 Nuez moscada - Al gusto

DIFICULTAD: MEDIA

PROGRAMA: 11

PALAS: SÍ



Tiempo:
1 h. y 5 min.



Temporada:
TODAS



Bebida:
TINTO

ELABORACIÓN

Introducir en la cubeta la mantequilla y la cebolla en el **programa 11** con las **palas**.

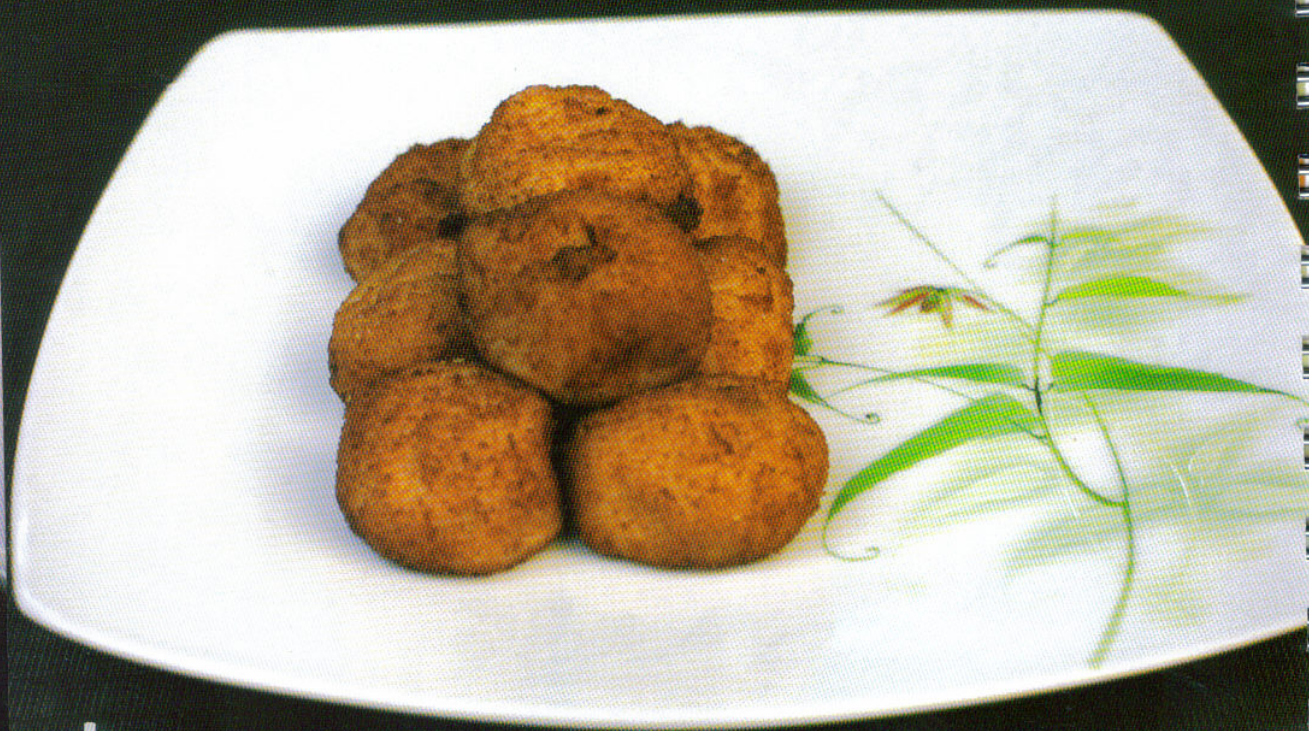
Pasados **15 minutos** añadir el resto de ingredientes, siendo la leche hirviendo lo ultimo en añadir.

Una vez finalizado el programa, sacar la masa de la cubeta y enfriar.

Una vez fría la masa dar forma y empanar con harina, huevo y pan rallado friéndolas finalmente.

CONSEJO

Al gusto se puede añadir yema de huevo a la masa para que quede un mejor color.



Arroz caldoso con pimientos

56

INGREDIENTES

Arroz - 800 grs.
Pimiento morrón - 200 grs.
Pimiento verde - 200 grs.
Ajo - 20 grs.
Aceite - 30 mls.
Caldo de verduras - 800 mls.

DIFICULTAD: MEDIA

PROGRAMA: 12

PALAS: NO

ELABORACIÓN

Cortar el pimiento rojo y verde en tiras y el ajo muy fino.

Introducir en la cubeta todos los ingredientes y cocinar en el **programa 12** durante **45 minutos**.



Tiempo:
45 minutos



Temporada:
INVIERNO



Bebida:
TINTO



CONSEJO

Si se pretende conseguir un sabor bueno e inusual, hay que echar al agua de cocción alimentos como carnes, pescados o vegetales.

Arroz con pollo

INGREDIENTES

Arroz - 400 grs.
Agua - 800 mls.
Cebolla - 100 grs.
Ajo - 1 diente
Pollo troceado - 300 grs.
Sal - Al gusto

DIFICULTAD: MEDIA

PROGRAMA: 12

PALAS: NO

ELABORACIÓN

Picar la cebolla y el ajo muy pequeño.

Introducir todos los ingredientes a la cubeta.

Cocinar en el **programa 12** durante **45 minutos**.



Tiempo:
45 minutos



Temporada:
OTOÑO



Bebida:
TINTO



CONSEJO

Una pizca de pimentón y pimienta blanca dan muy buen sabor.